Súper Nota

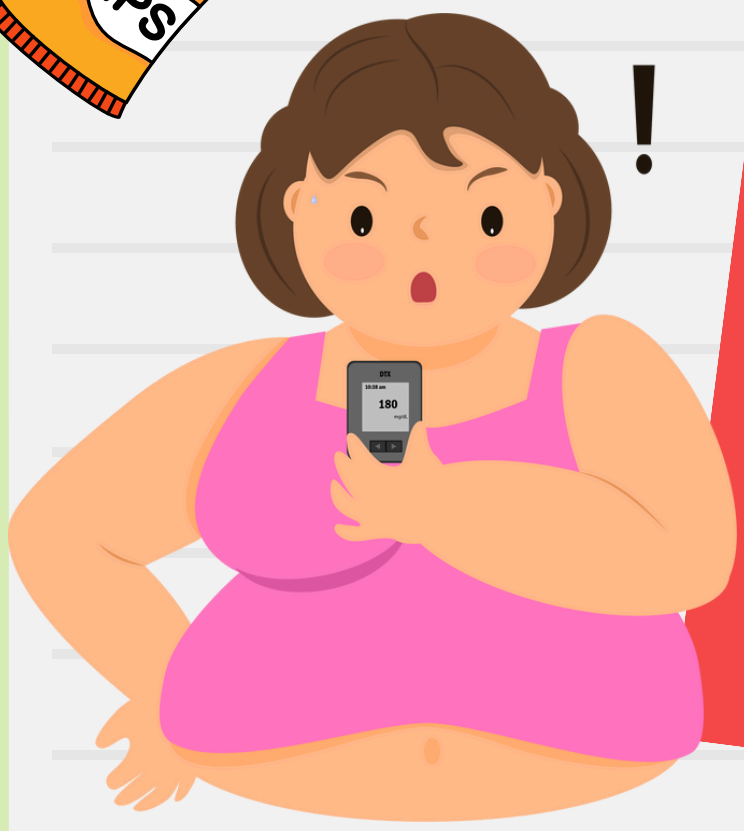
Nombre del Alumno: Karla Lilian Martínez Bustamante.
Nombre del tema: sobre peso y obesidad
Parcial: II
Nombre de la Materia: nutrición
Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz
Nombre de la Licenciatura: Enfermería
Cuatrimestre: III

sobrepeso y OBESIDAD

Es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud

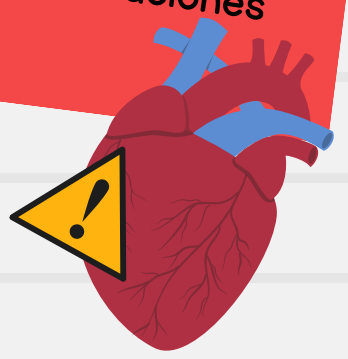
factores de riesgo

- sedentarismo
- estilo de vida
- herencia
- mala alimentación



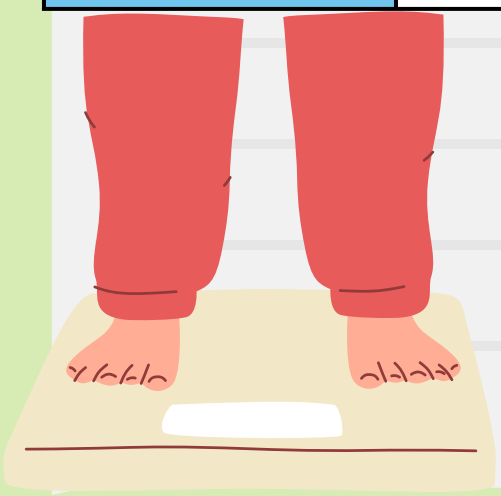
complicaciones

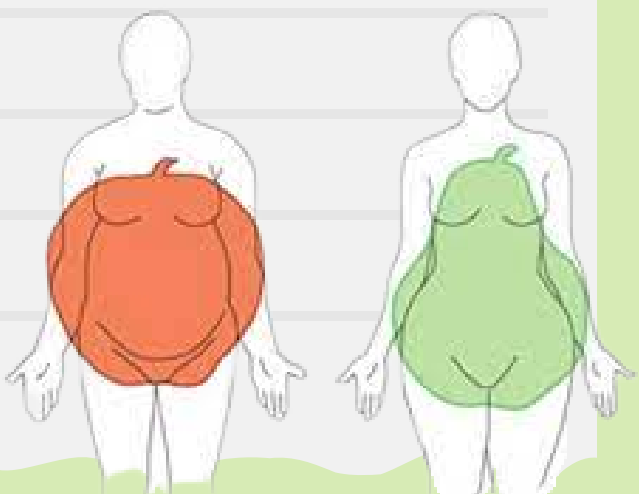
- Diabetes tipo 2
- hipertensión arterial
- enfermedades cardiacas
- colesterol alto
- problemas respiratorios
- dolor de articulaciones



CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD

Tipo de obesidad	Tipo de obesidad	Tipo de obesidad	Tipo de obesidad
Androide (manzana)	Abdomen y parte superior	Hombres	Enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión
Ginecoide (pera)	Caderas, glúteos y muslos	Mujeres	Problemas articulares y de circulación
Mixta	Parte superior e inferior	Ambos sexos	Riesgos combinados: cardiovasculares y articulares

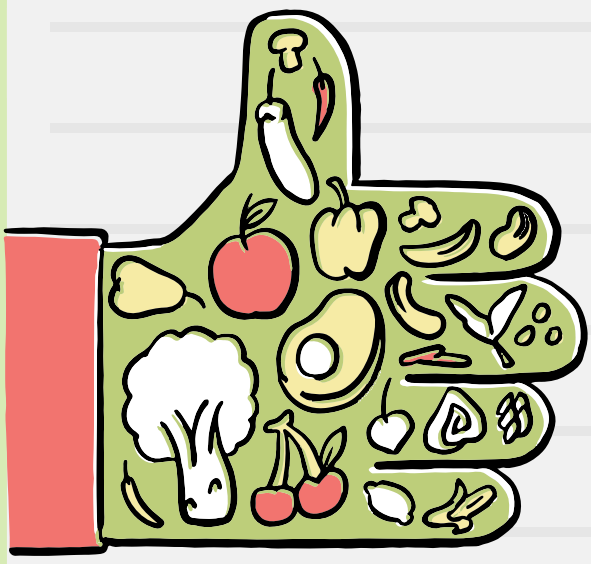




sobrepeso y OBESIDAD

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- DIETA: Hipocalórica
- CALORÍAS: 1200 a 1800 kcal/ día (según edad, sexo, actividad física, grado de obesidad)



MACRONUTRIENTES:

- carbohidratos: 45-55%
- proteínas: 15- 20%
- grasas: 25-30%

MICRONUTRIENTES:

- hierro
- calcio
- potasio
- zinc
- vitaminas A, D, E

RECOMENDACIONES

- realizar actividad física
- evitar alimentos altos en calorías
- hidratarse
- consumir los alimentos asados, horneados o hervidos preferiblemente

Referencias bibliográficas

- **Secretaría de Salud - Gobierno de México. (2022). Obesidad y sobrepeso.** https://www.gob.mx/salud/documentos/protocolo-clinico-para-el-diagnostico-y-tratamiento-de-la-obesidad

- **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2023). Guía para el tratamiento de la obesidad en adultos.** https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/684GER.pdf

- **Fundación Española del Corazón (FEC). (2021). Obesidad: causas, consecuencias y tratamiento.** https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html

- **Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Sobrepeso y obesidad en las Américas.** https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-57052022000100147&script=sci_arttext